

NST 通信 vol. 3

★発酵食品の効果★

先日、化学療法で長く外来で通院されている患者様から下痢気味で困っていると相談されたため、食事に発酵食品を取り入れてみるようすすめてみました。

何週間か経って聞いてみると、苦手な納豆を食べていると調子が良くなりましたと。

ヨーグルトなどは苦手とのことで、お味噌や糠漬けも良いんですよ、とお話しさせていただきました。



発酵食品とは…

発酵とは、何らかの食材に発生した微生物が繁殖を繰り返し、もともとの食材の成分を変化させることを言います。この発酵のメカニズムは、食材が腐ること＝「腐敗」と全く同じです。私たち人間の体にとって、有益と見なされる場合に限り「発酵」と呼ばれています。ビフィズス菌は、ヨーグルトなどに入っている菌で、整腸作用や腸内環境を整える働きをしてくれます。その他、納豆を作る納豆菌、味噌やパンを作る酵母菌など、人間にとって有益とされる菌は善玉菌に分類されます。



「調味料」お味噌、醤油、穀物酢、酒粕、ナンプラー、豆板醤、バルサミコ酢

「大豆」納豆、豆腐よう

「肉」サラミ、生ハム

「野菜」ピクルス、ザーサイ、キムチ、漬物

「乳製品」チーズ、ヨーグルト、発酵バター

「魚」くさや、鰹節、イカの塩辛、へしこ、鮎ずし

「その他」阿波番茶（徳島の発酵茶）パン、紅茶も



発酵食品の効能…

発酵食品は腸内細菌を増やすだけでなく発酵過程で作られる酵素が食物の消化吸収を助ける。その他、それぞれの食べ物にも色々な効能がある。例えば、納豆には血栓を溶かし血液をさらさらにしコレステロールや血圧を下げる効果がある。

味噌は疲労回復、老化防止、動脈硬化防止、コレステロールを下げる。

そして放射能にも強いらしく、広島、長崎に原爆投下された時に味噌汁を飲んでいた人は放射線障害にならなかったとも言われている。

